

## 低血糖時の補食量について

インスリンや一部の糖尿病治療薬を使っている方は低血糖に気を付けなければなりません、いざ低血糖になると糖質をとりすぎてしまいます。以下は低血糖時にとる補食の目安です。個人差があるため、絶対ではありませんが、一つのご参考にしてください。



ブドウ糖 1g (グルコース 1 粒 = ブドウ糖 1.5g) で血糖値が約 5mg/dl 上昇する

ポイント①ブドウ糖以外はゆっくり血糖があがるため、必要以上にとってしまうことが多い。

ポイント②液体で流し込むと素早く血糖を上げることができる。

ポイント③寝る前、長時間運動する前など長い間血糖を確認できないときは下記に加えてクッキー、チョコ、ヨーグルト、チーズなどを 80Kcal 程度追加する

### ○超速効型インスリン（食事用のインスリン≠ボラス）を使っている人

★ 超速効型インスリンを使用して 3時間未満 の場合は補食 **多めに**（まだ下がるかもしれない）

血糖 50 mg/dl 未満 (or 症状強い時)      ブドウ糖 20g (グルコース 14 粒) を水分と共に摂取 or ジュース 400ml

血糖 50-69 mg/dl (ほぼ無症状のとき) (症状があれば 80 mg/dl 未満でも)

ブドウ糖 10g (グルコース 7 粒) を水分と共に摂取 or ジュース 200ml

★ 超速効型インスリンを使用して 3時間以上 の場合は補食 **少なめに**（この後は血糖が下がりにくい）

血糖 50 mg/dl 未満 (or 症状強い時)      ブドウ糖 10g (グルコース 7 粒) を水分と共に摂取 or ジュース 200ml

血糖 50-69 mg/dl (ほぼ無症状のとき) (症状があれば 80 mg/dl 未満でも)

ブドウ糖 5g (グルコース 4 粒) を水分と共に摂取 or ジュース 100ml

### ○超速効型インスリン（食事用のインスリン）を使っていない人。

血糖 50 mg/dl 未満 (or 症状強い時)      ブドウ糖 10g (グルコース 7 粒) を水分と共に摂取 or ジュース 200ml

血糖 50-70 mg/dl (ほぼ無症状のとき)      (症状があれば 80 mg/dl 未満でも)

ブドウ糖 5g (グルコース 4 粒) を水分と共に摂取 or ジュース 100ml